

名古屋市中村スポーツセンター

スポセン

まるごとフェスティバル！



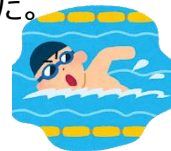
2月11日(火・祝) 18時～21時開催！

施設の無料開放や講座の無料体験会を行います♪

◎中村スポーツセンターをよく知っていただくために無料開放・無料体験を企画しました。

◎どんなことができるのか、自分にあった運動・スポーツは何かないかとお考えの方！

◎ご家族・お友達と お誘いあわせのうえ、ご来場いただき、お試しください！！



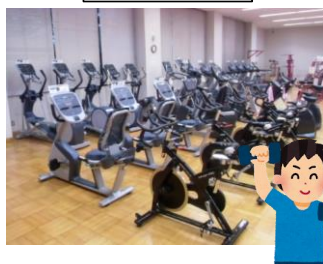
※ただし駐車場は1回300円、コインロッカーは1回 10円が必要です。

お楽しみポイント① 温水プール・トレーニング室・競技場を無料開放！

トレーニング

18:00～20:30

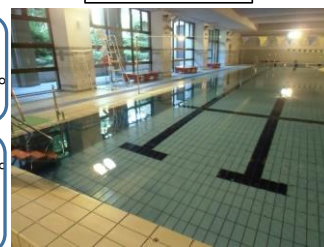
温水プール



※トレーニング室は中学生以上が対象です。

※スポーツウエア・室内用運動靴をお持ちください。

※プールでは水着・水泳帽の着用をお願いします。



第1競技場

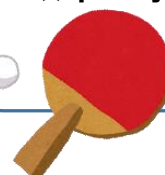
☆バドミントン
☆バウンドテニス
☆カローリング
☆ボッチャ



ラケットやボールを
準備して
お待ちしております！

軽運動室

☆卓球



お楽しみポイント② 人気講座の無料体験会！

第2競技場

18:15～19:00

☆ボクシングエクササイズ

ボクシングの動きを取り入れた全身運動。ダイエットはもちろんストレス解消にぴったりのエクササイズです。

弓道練習場

18:30～20:30

☆弓道体験講座

名古屋弓道協会の講師による体験講座です。精神を集中して弓を引くと心も身体も引き締まります。
(靴下を履いてきてください。)



お楽しみポイント③

18:10～18:40

☆ロビーコンサート

名古屋音楽大学の「GACHIみえーず」によるサックス四重奏の演奏

地域連携事業として、名古屋音楽大学のサックス四重奏をお届けします！三重県出身の女性4人のグループで、Jポップを中心に演奏をお楽しみ頂きます。

19:45～20:30

☆バレトン☆

NY発ダイエットプログラム。フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた有酸素運動。素足で行うためコンディショニングにもぴったりです。

お楽しみポイント④

先着100人に
中村名物「みたらしだんご」
を進呈します！！



あなたのご来場を心よりお待ちしております♪

<各講座詳細のご案内>

全て参加料無料です！

イベント・講座名	開催時間	対象	定員	申込方法	ご協力団体・指導者等
腰痛体操	19時00分～ 19時15分	中学生 以上	10名	当日 18時30分から	当館トレーニングスタッフ (㈱スポーツ・ザ・ディア)
	19時30分～ 19時45分		10名	当日 19時00分から	
ボクシングエクササイズ	18時15分～ 19時00分		50名	当日 17時45分から	池田可奈子 先生 (㈲リープ)
バレトン	19時45分～ 20時30分		50名	当日 19時15分から	アキモア エレナ 先生 (バレトンインストラクター)
弓道体験	18時30分～ 20時30分		なし	当日 18時00分から	名古屋弓道協会指導員
名古屋音楽大学 サクソ四重奏 コンサート	①18時10分～ 18時40分 1階ロビー	どなたで も	なし	開催時間にお 集まりくださ い	「GACHIみえーず」 名古屋音楽大学 サクソ四重奏
マジックショー	②18時00分～ 18時10分 1階ロビー		なし		マージー小倉 & ひかる



マージー小倉 & ひかるプロフィール

◎マージー小倉⇒マジック歴かれこれ50年のベテランマジシャン。
◎マージーひかるは、小学生マジシャン。最新マジックを披露！！

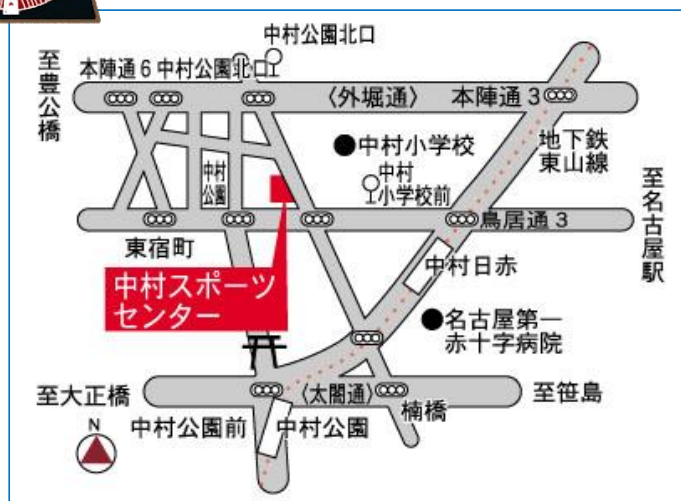
「GACHIみえーず」プロフィール

◎名古屋音楽大学のサクソ四重奏のグループ
◎楽しいこと大好きな明るい女性4人組
◎J-POPなどを中心にお楽し



託児ルーム 無料開放！

★若いお子様連れのご利用の方に、託児ルームをOPENし、パパ・ママが運動している間、お子様をお預かりします。
★2月4日(火)までに、窓口・お電話でお申込ください。
★対象年齢：1歳～6歳(未就学の方)
★定員：5名
★18:00から20:30までお預りします。



名古屋市中村スポーツセンター

〒453-0053 名古屋市中村区中村町字待屋43番地の1

TEL 052-413-8021 FAX 052-413-8023

<指定管理者> (公財)名古屋市教育局スポーツ協会

<http://www.nespa.or.jp>

